

<ウォーキングツアー>
里海・里山ウォーキング
(みさきタコクラブ 大阪府岬町)

1. 里海・里山ウォーキングの概要ときっかけ

大阪府の最南端に位置する岬町は、海と山に囲まれた自然豊かな町です。ウォーキングは、自然とのふれあいや会員間の交流を目的として、秋の気候の良いシーズンに、年に1回行われています。コースは約6～8キロで、町内の海沿いや、お寺、豊かな木々の中などを歩きます。様々な景色を見ながら約80名余りの人が参加し、ウォーキングを楽しんでいます。

地域に住む人たち、特に子どもたちは自分たちの住む町のことを知っているのだろうか？という事が、ウォーキングを開催するきっかけのひとつでした。大阪府の中でも、海と山の自然に囲まれている場所は少なく、自分たちの町の良さや魅力をもっとよく知ってほしいという思いから、企画され、今年で第6回目を迎えます。

運営スタッフや会員さんの意見をもとに、町の名所や、自然を感じることでできるコースを設定します。特に高齢者と子どもと一緒に歩くため、無理をしないで歩けるようなコースを心がけています。



2. 万全の安全対策と「無理をしないこと」

クラブの健康体操の指導者の方に、ウォーキング前の準備運動を行ってもらい、怪我に備えています。またウォーキング中は、道路での自動車事故、高いところを通る際の転落、はちの巣やイノシシ、野犬への注意、熱中症や水分補給などを中心に、安全に気を配りつつ、特に迷ったりはぐれたりしないように、先頭と最後尾には必ずスタッフがついて安全管理に目を配っています。

そして、一番の安全対策は「楽しいウォーキングにすること」「無理をしないこと」です。色々な名所や風景を見て楽しんだり、おしゃべりをして楽しめたり、参加者の方が「楽しい」ウォーキングになるようにコーディネートしています。その中で「無理をしないこと」もウォーキングが楽しくなる一つの要素と考えています。

3. ウォーキングツアーの最大の魅力

最大の魅力は「自分たちの町を知ることができる」だと思います。もちろん、健康増進や交流なども魅力ですが、自分たちが住んでいる町がどのようなところで、どのような場所があって、どんな歴史をもっているのかということを知るきっかけになっています。自分たちの住んでいるところを知ることが、自分たちの町を好きになることだと思い、たくさんの場所を巡っています。

また気軽に参加でき、歩きながらおしゃべりができる「場」としての魅力もあります。井戸端会議という言葉もありますが、外でウォーキングをしながらのコミュニケーションは、また一味違ったものを感じています。

4. 参加者の声、「癒されるウォーキング」へ

ずっと町に住んでいた人でさえも「こんな場所があったんや!」「知らなかったわあ〜」という場所があり、もっと自分たちの町の事を知りたくなったという声が聞かれます。またウォーキングを通してたくさんの交流ができ、健康増進はもとより、特に自然との触れ合い、人とのコミュニケーションによって精神的なリフレッシュにつながっています。

地域の歴史にふれ、町のことをもっともっと知ってもらって「自分たちの町はこんなところや!」と誇ることでできる子どもたちを増やしたいです。また自然を感じたり、交流したりする「癒されるウォーキング」として、継続して次年度へつなげていきたいと思っています。



(法用邦義 大阪府クラブ育成アドバイザー)

【みさきタコクラブ プロフィール】

- 1. 設立** 設立年月日：平成 19 年 2 月 5 日設立
経緯：町体育協会、既存団体を基盤として、町づくり・地域づくりのために設立
- 2. 地域** 人口：約 17,800 人
特性：大阪府の最南端に位置し、周囲は山、田畑、海と自然に大変恵まれた良好な環境の町です。
- 3. クラブ** 会員数：138 名（平成 23 年 3 月末現在） 予算規模：約 300 万円
特徴：子どもから高齢者の誰でも気軽に参加できる、する・みる・ささえるスポーツにより地域住民の健康増進をめざし、こつこつと活動しているクラブです。
- 4. 連絡先** 〒599-0301 大阪府泉南郡岬町淡輪 4565
電話：072-494-2189（072-494-2276）
FAX：072-494-2189 Email：t-nkns@rinku.zaq.ne.jp
URL：<http://takoclub.web.fc2.com/>

関連リンク：法用邦義氏プロフィール（ページ下）

<http://www.japan-sports.or.jp/local/outline/adviser/27.html>